

JEB KINNISON

# EVITANT



Cum să iubești  
*sau să părăsești*  
un partener distant





# Cuprins

<i>Nota autorului</i> .....	5
<i>Prefață</i> .....	7

## PARTEA I

### COMUNICAREA ÎN CUPLU

Capitolul 1	
Oameni care au nevoie de oameni.....	13
Capitolul 2	
Apropiere și răspuns .....	15
Capitolul 3	
Cele mai bune obiceiuri pentru cupluri .....	20

## PARTEA A II-A

### STILURILE DE ATAȘAMENT

Capitolul 4	
Ce sunt stilurile de atașament? .....	31
Capitolul 5	
Ce stil de atașament te caracterizează? .....	33
Capitolul 6	
Stilul de atașament evitant .....	35

Capitolul 7	
Stilul de atașament anxios-preocupat . . . . .	41
Capitolul 8	
Stilul de atașament temător-evitant . . . . .	51
Capitolul 9	
Stilul de atașament distant-evitant . . . . .	56
Capitolul 10	
Combinății de stiluri de atașament în cuplu . . . . .	65
Capitolul 11	
Câteva observații despre codependență . . . . .	70

#### PARTEA A III-A

##### STILUL DE ATAȘAMENT EVITANT ÎN RELAȚII

Capitolul 12	
Viziunea despre iubire a evitanților . . . . .	75
Capitolul 13	
Evitanții și reprimarea emoțiilor . . . . .	78
Capitolul 14	
Evitanții în rolul de îngrijitori . . . . .	82
Capitolul 15	
Părinții cu un stil de atașament evitant . . . . .	85
Capitolul 16	
Stilul de atașament evitant în cuplu . . . . .	90
Capitolul 17	
Distanțarea de partenerii de viață . . . . .	93
Capitolul 18	
Cuplul format dintr-un evitant și un anxios-preocupat . . . . .	100
Capitolul 19	
Cuplul format dintr-un evitant și un anxios-preocupat (partea a II-a) . . . . .	106

Capitolul 20	
Monogamia în serie .....	116
Capitolul 21	
Evitanții și violența domestică .....	120
Capitolul 22	
Evitanții și sexul .....	129
Capitolul 23	
Evitantul fugar .....	140
Capitolul 24	
Abuzul pasiv-agresiv .....	146

#### PARTEA A IV-A

##### FERICIREA ALĂTURI DE UN EVITANT

Capitolul 25	
Drumul spre acceptare. ....	151
Capitolul 26	
Sfatul lui Mark Manson .....	154
Capitolul 27	
Stabil înseamnă plictisitor? .....	160
Capitolul 28	
Preferințele părinților în privința partenerilor. ....	166
Capitolul 29	
Suflete pereche sau parteneri de călătorie? .....	170
Capitolul 30	
Modelul distructiv de poveste. ....	173
Capitolul 31	
Atitudinile subconștiente prezic destinul unui cuplu .....	177

PARTEA A V-A  
SCHIMBAREA STILURILOR DE COMUNICARE

Capitolul 32	
Terapia de cuplu .....	183
Capitolul 33	
Terapia individuală.....	191
Capitolul 34	
Autoterapia .....	198
Capitolul 35	
Cum pot învăța evitanții să fie empatici .....	207
Capitolul 36	
Cum învață un anxios-preocupat să fie calm .....	210

PARTEA A VI-A  
CÂND NU SE SCHIMBĂ NIMIC

Capitolul 37	
Relațiile nepotrivite dăunează grav sănătății .....	215
Capitolul 38	
Cât costă divorțul .....	221
Capitolul 39	
Moneyball: găsirea unui nou partener.....	224
Capitolul 40	
Stilurile de atașament în cadrul populației.....	229
<i>Lecturi suplimentare .....</i>	<i>232</i>
<i>Mulțumiri.....</i>	<i>235</i>
<i>Resurse online.....</i>	<i>236</i>
<i>Despre autor.....</i>	<i>237</i>
<i>Note.....</i>	<i>239</i>

## CAPITOLUL 1

### Oameni care au nevoie de oameni

În cultura noastră există numeroase povești despre dragoste și despre relații. Mai întâi, avem „basmul“ cu doi iubiți, fiecare găsim și partenerul unic, perfect, îndrăgostindu-se reciproc la nebunie (înainte să se cunoască unul pe celălalt cu adevărat) și trăind fericiți până la adânci bătrâneți într-o casă înconjurată de un gard alb. Însă asta nu se întâmplă, nu este deloc o situație de viață obișnuită, căci poveștile reale despre iubire și despre parteneriat pe termen lung sunt arareori atât de simple și de înduioșătoare. Apoi, există născocirea recentă despre „codependență“ – o idee care s-a născut în urma studiilor despre adicție, când un alcoolic, un dependent de droguri sau un om cu un comportament autodistructiv este influențat de un partener care fie îl împiedică pe dependent să se facă bine, fie îl aduce în pragul disperării suficient cât să îl determine să recidiveze. Este dependența de altcineva un lucru rău sau nesănătos așa cum se susține uneori? Nu, desigur că nu – noi toți suntem dependenți în copilărie și depindem unii de alții, mai mult sau mai puțin, de-a lungul întregii vieți pentru a realiza diverse lucruri și pentru a ne simți fericiți. Faptul că ai pe cine să te bazezi la nevoie este

un lucru bun. Dar incapacitatea de a te descurca fără susținerea altora este un lucru rău. Copiii care se simt în siguranță sunt crescuți de mame care par să își dea seama de ce au ei nevoie chiar înainte de a cere ajutor și le acordă sprijinul necesar imediat, mame care nu sunt supraprotective, nesufocând independența copilului când acesta explorează în mod firesc lumea de unul singur. Putem observa cum principiul dependenței „atunci când este necesar, atât cât este necesar“ funcționează și între partenerii potriviți, și între cei mai buni prieteni. Partenerul potrivit răspunde la semnalele tale, iar tu, la rândul tău, trimiți semnale doar atunci când ai nevoie cu adevărat de ajutor. Majoritatea problemelor din cadrul relațiilor sunt legate de semnale inadecvate și de răspunsuri nepotrivite.

## CAPITOLUL 2

### Apropiere și răspuns

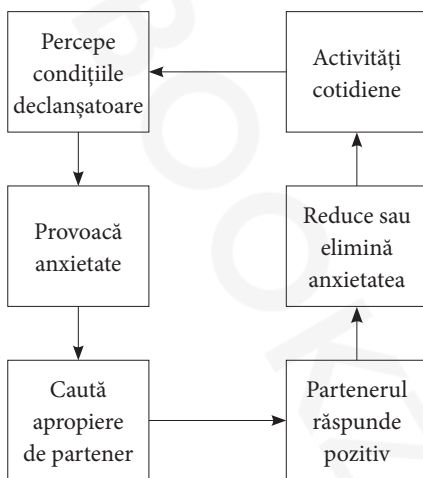
Elementele de bază ale reglării afective (tiparele de semnale dintre oameni, care reglează sentimentele pe care le au unii pentru ceilalți) au fost descrise de Mikulincer, Shaver și Pereg.<sup>2</sup> Lucrurile sunt evidente și profunde: par atât de simple, încât nici nu ar trebui prezentate și, totuși, aceste tipare stau la baza tuturor semnalelor noastre emoționale pe care ni le transmitem unii altora. Dacă știi să le recunoști, atunci vei înțelege de ce lipsa de răspuns conduce la alienare, de ce mesajele repetate care cer confirmări îl pot îndepărta și mai mult pe partener, și modul în care, inconștient, ne „gestionăm” relațiile apropiindu-ne de anumiți oameni sau îndepărtându-i folosind aceste tipare. Cea mai simplă situație este cea în care un partener anxios trimite un mesaj către celălalt întrebându-l „Ești acolo?” și primește fie răspunsul „Sunt aici pentru tine”, ceea ce îl liniștește, fie niciun răspuns, fie un răspuns negativ, ceea ce îi amplifică anxietatea.



Cele trei strategii de bază discutate în această secțiune sunt:<sup>3</sup>

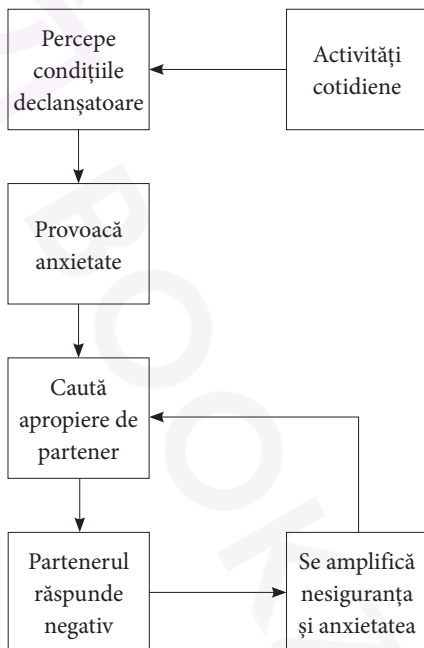
- Strategia bazată pe securizare
- Hiperactivarea sau strategia anxietate-atașament
- Strategia atașament-evitare

Iată reprezentarea grafică a strategiei **bazate pe securizare**:



Anxietatea unui partener este declanșată de probleme externe sau pur și simplu de lipsa unei confirmări recente. El sau ea îi transmite semnale (prin apropiere, printr-o cerere de susținere sau prin trimiterea unui mesaj) celui-lalt partener, care răspunde cu un mesaj de liniștire (prin apropiere intimă, spunând ceva încurajator sau trimițând un mesaj pozitiv). Prin astfel de confirmări, viața merge mai departe pentru amândoi și stimulii care produc anxietate sunt gestionați corespunzător.

Iată reprezentarea grafică a **hiperactivării** sau a strategiei anxietate-atașament:



În acest caz, partenerul care cere ajutor sau susținere ori nu primește niciun răspuns, ori primește un răspuns negativ – celălalt partener fie eșuează în încercarea de a oferi feedback, fie transmite un mesaj de refuz al sprijinului. De exemplu, partenerul care caută susținere se apropie de celălalt și încearcă să îl îmbrățișeze, dar partenerul distant se ridică și pleacă. Sau o declarație directă prin care se cere ajutor („Aș dori să mergi cu mine până la pepinieră pentru a lua câteva plante noi“) este întâmpinată cu respingere („Nu am timp să vin cu tine, trebuie să iau copilul după antrenamentul de fotbal“). În acest caz, răspunsul